

Roastbeef in Körner-Kruste, Prinzess-Bohnen, Rösti

Für 2 Personen

600 g Roastbeef, im Fettmantel	50 g durchwachsener Speck	100 g grüne Prinzessbohnen
2 festk. Kartoffeln, groß	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
3 EL Schweineschmalz	Butter	30 g Butter, kalt
Olivenöl	100 ml Weißwein	100 ml Rinderfond
1 Zweig Rosmarin	5 Zweige Bohnenkraut	0,5 Bund glatte Petersilie
1 TL Koriandersaat	1 TL Kümmelsaat	1 EL schwarze Pfefferkörner
Meersalz		

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln gar kochen. Das Roastbeef waschen, trocken tupfen, vom überschüssigen Fett befreien, jedoch einen leichten Fettdeckel bestehen lassen. Das Roastbeef quer einritzen und im eigenen Fett in einer Pfanne von allen Seiten gut anbraten. In einer weiteren Pfanne die Pfefferkörner, die Koriander- und die Kümmelsaat rösten und anschließend mörsern. Das Roastbeef mit den Gewürzen und Salz gut einreiben und etwa zehn Minuten im Ofen garen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und in Alufolie ruhen lassen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Prinzessbohnen putzen, verlesen und mit dem Bohnenkraut etwa sechs Minuten leicht kochen. Danach kurz in Eiswasser geben und anschließend in einer Pfanne mit heißer Butter schwenken. Den durchwachsenen Speck in einer Pfanne leicht auslassen und anschließend zu den Bohnen geben. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Einen Topf mit Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Rosmarinzweig darin dünsten und mit dem Weißwein und dem Rinderfond einkochen. Kurz vor dem Servieren mit der kalten Butter binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abgießen, pellen und grob raspeln. In einer großen Pfanne das Schmalz erhitzen, die geraspelten Kartoffeln hinein geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln von beiden Seiten goldbraun braten. Zum Schluss mit Butter bräunen. Das Roastbeef in der Körnerkruste mit den Prinzessbohnen und dem Kartoffelrösti auf Tellern anrichten und servieren.

Karl Ende am 15. Dezember 2010